

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年も最後の月になり、進級や卒園が近づいてきました。給食が子どもの楽しみの1つになるように、また多くの食べ物を通じて子どもが少しでも食に興味を持つことができたらいいなと思っています。

7つの『こ食』を知る！

7つの『こ食』をご存じですか？

近年、この『こ食』や遅寝、朝食欠食、こういった現象から集中力が持続しない大人になってしまおうとされています。共働き世帯も増えなかなか難しいかもしれませんが、やらないといけない！と気負わず、意識を持つことから始めていきましょう！まずは、7つの『こ食』を紹介します。

- ① 家族と一緒に暮らしているにも関わらず一人で食べる『孤食』
- ② みんなで食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う『個食』
- ③ 子どもだけで食べる『子食』
- ④ ダイエットの為に必要以上に食事制限をする『小食』
- ⑤ 同じものばかり食べる『固食』
- ⑥ 濃い味付けの物ばかり食べる『濃食』
- ⑦ パン、麺類など粉から作られる物ばかり食べる『粉食』

これらの様々な『7つのこ食』は栄養バランスの乱れや、食嗜好が偏り、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事のマナーが伝わりにくいなど、食に関する問題点を増加させる環境要因となっています。コロナ渦の生活でなかなか難しい点もありますが、できることから始めてみましょう！！

1年間を振り返ろう！！



3月は、1年を締めくくる月です。1年間の昼食の時間を振り返って「はい」「いいえ」をつけてみよう！！

① 食事の前にきちんと手を洗った。



はい・いいえ

② キレイなハンカチを毎日持ってきた。



はい・いいえ

③ 好き嫌いせず何でも食べた。



はい・いいえ

④ よく噛んで食べた。



はい・いいえ

⑤ 良い姿勢で食べた。



はい・いいえ

⑥ 感謝の気持ちを込めて食事の挨拶をした。

はい・いいえ

⑦ 友達と仲良く、楽しく食べた。



はい・いいえ

⑧ 後片付けをきちんとした。



はい・いいえ